

COFINEMENT ET VITAMINE D : FAUT-IL PRENDRE DES COMPLÉMENTS ?

Cecilia Gómez Vides - Diététicienne

En ces jours de confinement à la maison, privés de sorties et d'activités quotidiennes comme se promener, sortir au parc pour jouer avec les enfants et, en définitive, être à l'extérieur et pouvoir s'exposer aux rayons de soleil, les professionnels de santé se sont demandé s'il était nécessaire ou non de prendre des suppléments de vitamine D.

Qu'est-ce que la vitamine D et à quoi sert-elle ?

La vitamine D, également appelée Calciferol, est l'une des vitamines liposolubles nécessaires au fonctionnement de différentes fonctions organiques comme ^{1,2} :

- ✓ Réguler les taux de calcium et de phosphore dans le sang.
- ✓ Permettre l'absorption intestinale du phosphore et du calcium que nous ingérons dans les aliments et la résorption du calcium au niveau rénal.
- ✓ Participer au développement et à la préservation du squelette par la formation et la minéralisation osseuse...
- ✓ Intervenir dans les processus immunitaires
- ✓ Intervenir dans certaines fonctions cognitives
- ✓ Réduire le risque de certaines maladies telles que certains types de cancers (côlon, sein, ovaire et prostate), maladies cardiovasculaires, diabète de type 2 et diverses maladies auto-immunes comme, par exemple le diabète de type 1, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde et la maladie de Crohn.

Comment obtenir la vitamine D ?

La vitamine D peut être obtenue de deux façons ^{1,3,4} :

- ✓ **L'alimentation** : certaines denrées alimentaires en contiennent comme les poissons bleus (maquereau, thon, dorade, saumon, sardines), les oeufs et les produits laitiers. Bien qu'elle se trouve principalement dans des produits d'origine animale, elle est également présente dans les avocats, les champignons.
- ✓ **L'exposition au soleil** : Le soleil est la source de vitamine D par excellence, car la peau, grâce au rayonnement solaire, fournit 90% des besoins en vitamine D de l'organisme. La lumière solaire active la production de vitamine D.

La **dose quotidienne** de vitamine D varie en fonction de l'âge et de la situation de chacun, de sorte que les groupes les plus vulnérables sont les nourrissons, les femmes enceintes et les personnes de plus de 65 ans. Ainsi, les doses recommandées selon l' European Food Safety Authority (EFSA) sont ⁵:

- Bébé de 7 à 11 mois : **10 µg/jour**
- Enfants de 1 à 17 ans : **15 µg/jour**
- Adultes : **15 µg/jour**
- Femmes enceintes et allaitantes : **15 µg/jour**

Aussi, durant le confinement, il est indispensable de s'assurer que notre consommation en vitamine D soit suffisante et ainsi éviter les problèmes de santé provoqués en cas de carence.

Que se passe-t-il en cas de carence en vitamine D ? ?

La principale conséquence est la diminution de l'absorption du calcium dont le rôle est fondamental dans la formation des os et des dents des enfants. Pour les personnes âgées, cela peut se traduire par une perte de densité osseuse qui favorise l'ostéoporose et augmente le risque de fractures⁶.

L'insuffisance de vitamine D peut également affecter notre système immunitaire, les émotions et le sommeil.

Recommandations pour l'administration d'une dose adéquate de vitamine D pendant le confinement⁷ :

- ✓ La supplémentation systématique n'est pas recommandée pour l'ensemble de la population, mais seulement pour certains groupes.
- ✓ Donner une supplémentation aux **nourrissons** de moins d'un an (habituel dans le protocole pédiatrique).
- ✓ Supplémenter les **femmes enceintes** ou **allaitantes**.
- ✓ Il est recommandé de **s'exposer** environ **15-20 minutes** par jour aussi souvent que possible, sans appliquer de crème solaire, les parties les plus importantes étant le visage, le cou et les membres. Par conséquent, nous vous conseillons de vous exposer à la fenêtre et, si vous avez une terrasse ou un petit jardin, de sortir tous les jours pour vous exposer à la lumière naturelle directement (avec de petits vêtements), que le soleil brille ou non. Durant les journées chaudes, il faudra s'exposer sans écran solaire et n'appliquer de protection qu'après un petit temps (15-20 min), pour rester exposé au soleil.
- ✓ **Consommer tous les jours des aliments riches en vitamine D**, comme les poissons bleus, les produits laitiers, l'avocat, les champignons.

Références bibliographiques

1. Aguilar Shea AL, Muñoz Moreno-Arrones O, Palacios Martínez D, Vaño-Galván S. Vitamin D for daily practice. *Semergen*. 2020 Mar 28. pii: S1138-3593(20)30065-4. doi: 0.1016/j.semerg.2020.02.008.
2. Hossein-Nezhad and M. F. Holick. Vitamin D for health: a global perspective. *Mayo Clin.Proc.* 88 (7):720-755, 2013.
3. Valero Zanuya M., Hawkins Carranzab F. Metabolismo, fuentes endógenas y exógenas de vitamina D. *REEMO*. 2007;16(4): 63-70
4. Serrano MA. Contribution of sun exposure to the vitamin D dose received by various groups of the Spanish population. *Science of the Total Environment*. Vol 619-620. Pag 545-551. 2018
5. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific opinion on the tolerable upper intake level of vitamin D. *EFSA Journal*2012;10(7): 2813.
<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2012.2813>
6. Chang SW, Lee HC. Vitamin D and health - The missing vitamin in humans. *Pediatr Neonatol*. 2019 Jun;60(3):237-244. doi: 10.1016/j.pedneo.2019.04.007.
7. Suplementación con Vitamina D durante el distanciamiento social por la crisis sanitaria del COVID19.
Postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. 2020
<https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/VitaminaD-COVID19.pdf>